



*¡Te ayudamos a cumplir tus propósitos!*



## ALIMENTOS ORGÁNICOS

*Come más saludable*

El propósito de llevar una vida más saludable desde nuestra alimentación implica conocer aquellos alimentos que nos proporcionan mayores beneficios. Con el creciente posicionamiento de alimentos orgánicos en puntos de venta es necesario poseer mayor información.

Te compartimos el siguiente enlace para que optes por elegir aquellos alimentos que te brindarán mayores beneficios y su relación con el medio ambiente.

[www.organicconsumers.org/espanol/190106organico.htm](http://www.organicconsumers.org/espanol/190106organico.htm)



## CAMBIA DE CELULAR

*Consideraciones ambientales de tu móvil*

Con la introducción de nuevos equipos de telefonía celular en el mercado, es inevitable tratar de estar a la vanguardia en cuanto a las aplicaciones que nos ofrecen:

Si estás a punto de cambiar de celular considera los siguientes puntos:

1. **Durabilidad:** ¿cuánto es el tiempo de vida promedio del equipo que adquieres?
2. **Tiempo de duración de la batería:** las nuevas aplicaciones como el WiFi tienden a consumir más energía, por ello asegúrate de que el equipo que adquieres te brindará un buen rendimiento.





## Dejar de Fumar Este 2011 es tu año

**D**ecidirse a dejar el hábito de fumar es una decisión que te generará beneficios de salud, económicos y ambientales. Para esto necesitarás toda la ayuda posible, por ello te compartimos cinco beneficios que podrían serte de motivación, además de un enlace de asesoría para incrementar tus probabilidades de éxito:

1. A los 20 minutos de no fumar, la presión arterial regresa a su nivel normal, lo mismo que la frecuencia cardiaca y la temperatura de pies y manos.
2. Después de 8 horas, se establecen los niveles adecuados para el cuerpo de oxígeno puro, lo que permite que la respiración sea más profunda y los pulmones se oxigenen mejor.
3. Después de 72 horas sin fumar, los pulmones aumentan de volumen, lo que mejora la respiración y el sentido del gusto y del olfato.
4. A las 12 semanas de abandonar el hábito, mejora la circulación sanguínea y el funcionamiento de los pulmones, reduciéndose el riesgo de sufrir algún evento cardiovascular.
5. En un periodo aproximado de 9 meses se reduce notablemente la tos, la congestión y la sensación de falta de oxígeno.

[www.hoylodejo.com](http://www.hoylodejo.com)



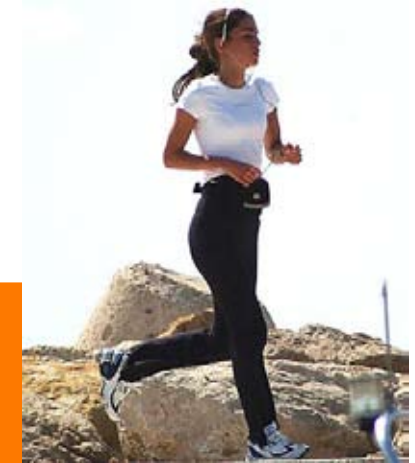
## Haz ejercicio Hazlo ecológicamente

**P**onerte en forma es definitivamente un propósito que te llenará de vida en este año. Considera lo siguiente al elegir el método para ejercitarte:

**Aparatos eléctricos o de baterías:** existen en el mercado diversidad de aparatos para ponerte en forma que tienen un alto consumo eléctrico o de baterías, esto además de representar un gasto económico elevará el consumo eléctrico de tu hogar:

Algunas opciones para ejercitarte ecológicamente:

1. Corre o haz ciclismo al aire libre.
2. Elige aparatos que se basen en mecánica del cuerpo para ser movilizadas y no en energía eléctrica.
3. Evita adquirir aparatos de ejercicio que utilicen baterías.



## ECOLOGÍA EN LÍNEA

# Informe Planeta Vivo 2010

El diagnóstico de la salud del planeta Tierra



WWF publicó un informe de la situación actual del planeta que ofrece un panorama de las condiciones actuales de la Tierra, con miras a encontrar soluciones para dar respuesta a los temas de relevancia ecológica. Consúltalo y toma acción.

[www.wwf.org.mx/wwfmex/planeta-vivo-2010.php](http://www.wwf.org.mx/wwfmex/planeta-vivo-2010.php)

**Tercera Semana por la Tierra**  
11 al 15 de abril 2011  
mantente pendiente...

*¿Qué quieres vivir la próxima Semana por la Tierra? escríbenos, queremos escucharte.*  
[porlatierra@ulsamex.mx](mailto:porlatierra@ulsamex.mx)



## DIRECTORIO

**Rector:** Mtro. Martín Rocha Pedrajo, fsc

**Vicerrector Académico:** Ing. Edmundo Barrera Monsiváis

**Vicerrector de Bienestar y Formación:** Dr. José Antonio Vargas Aguilar, fsc

**Jefa de Atención a Grupos Estudiantiles:** María de la Luz Morales Pagaza

**Colaboradores:** Guillermo Lozano Leo, Juana Lourdes López Barragán, Angélica García Rodríguez, Alejandrina Torres Muñoz.

**“Considera tu responsabilidad ecológica al imprimir este boletín”**

Nos interesan tus comentarios por favor no dudes en contactarnos: ext. 3004 a la 3006 o en el Correo: [porlatierra@ulsamex.mx](mailto:porlatierra@ulsamex.mx)

**EDITORIAL:** Año 2 Número 19 | enero 2011

Boletín informativo del programa:

“La Salle por la Tierra”



La Salle por la Tierra

